***«Валеологическое воспитание на уроках биологии»***

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,***

***сделайте его крепким и здоровым.***

*Ж. Ж. Руссо*

Понятие «***здоровье»*** включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности.

Глобальность проблемы здоровья определила и выделение в качестве самостоятельной области научных знаний науку «валеология» – науку о здоровье, которая изучает правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности.

Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Поэтому, именно в школе и нужно создавать благоприятную среду, способствующую укреплению здоровья, а так же прививать любовь к природе, так как человек – часть природы и его жизнь зависит от неё. Это и является основой валеологического воспитания.

Итак***, валеологическое воспитание - это целенаправленный процесс формирования здорового образа жизни.***

**Задачами** валеологического воспитания являются: формирование у школьников понятия «здоровый образ жизни», ценностного отношения к здоровью своему и других людей, развитие стремления вести здоровый образ жизни; развитие умений и навыков, лежащих в основе здорового образа жизни.

**Методами** валеологического образования и воспитания являются:

Первая группа - **методы, способствующие формированию валеологического сознания,** т.е. ответственности школьника за свое здоровье. К ним относятся убеждение (воздействие словом на волю и чувства учеников), пример, беседа и др.

Вторая группа - **методы организации учебно-воспитательного процесса**. К ним относятся практические методы формирования динамических стереотипов (посадка за партой, соблюдение дисциплины, внимание, порядок на уроке, проветривание кабинетов, предупреждение чрезмерного напряжения зрения, выполнение санитарно-гигиенических требований к классам и кабинетам и др.) При формировании вышеуказанных динамических стереотипов учитель использует различные условные раздражители (пример, поощрение, слово родителей и др.)

Третья группа - **практические здравосозидательные методы**, используемые как на уроках, так и вне уроков (физкультпаузы, смена видов деятельности, методов преподавания в ходе учебно-воспитательного процесса, организация активного отдыха на перерывах, дней здоровья, турпоходов, спортивных соревнований и т.д.) К данной группе методов относятся также обучающие лектории для родителей и детей.,

Среди школьных предметов особое место в валеологическом воспитании занимает биология. Изучение биологии позволяет не только знакомить школьников с компонентами здорового образа жизни, но и объяснить эти компоненты с биологической, психологической и социальной точек зрения, способствовать формированию ценностного отношения к здоровью, развивать стремление сохранить здоровье, Но валеологическое воспитание будет более эффективным, в том случае, если:

- четко определены цель и задачи валеологического воспитания, направленные на формирование у школьников понятия «здоровый образ жизни»

- выделено основное и дополнительное учебное содержание курса биологии, способствующее реализации задач валеологического воспитания;

- в уроки биологии будут включены специальные методы и методические приёмы, обеспечивающие эффективность процесса валеологического воспитания;

- проводится мониторинг результатов формирования здорового образа жизни школьников, позволяющий корректировать процесс валеологического воспитания.

Под понятием ***«здоровый образ жизни»*** – понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья. ***Основными компонентами здорового образа жизни*** являются: ***соблюдение правил личной гигиены; рациональное питание; преодоление вредных привычек; оптимальную двигательную активность; разумное чередование труда и отдыха; закаливание; психогигиену; общение с природой***

Учебный материал дисциплины «Биология. Человек и его здоровье» показал, что учебное содержание дисциплины обладает широкими возможностями для валеологического воспитания школьников. Материал позволяет решать задачи физического, санитарно-гигиенического, полового воспитания школьников, отмечается важность сохранения здоровья и высокой работоспособности при соблюдении норм гигиены.

Для реализации задач валеологического воспитания школьников в образовательном процессе по биологии необходимо использовать дополнительные **формы и виды работы**, такие как: подготовка сообщений и докладов о здоровом образе жизни; беседы о ценности здоровья; информационные рассказы о вреде алкоголя, табака, наркотиков на различные биологические системы; дискуссии о вреде алкоголя, наркотиков, курения на организм человека; диалоги о здоровье людей нашей планеты; обучающие игры (организационно-деятельностные, ролевые, познавательно-дидактические), ведущие к осознанию здорового образа жизни; соревнования, ведущие к укреплению физического состояния; самопознание ценности здоровья; самооценка, ведущая к укреплению здоровья, создания воспитательных ситуаций и многие другие. Заставляет задуматься о ценности здоровья такой прием, как анкетирование.

**Методика определения уровня эффективности формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ.**

*Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Вариант ответа | | |
| **Для учащихся 3 – 4 классов** | | | | |
| 1 | Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.  Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? | Мыло,  зубная щетка,  полотенце для рук,  мочалка,  зубная паста,  шампунь,  тапочки,  полотенце для тела | | |
| 2 | На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.  Отметь правильное расписание. | Завтрак  Обед  Полдник  ужин | 8.00  13.00  16.00  19.00 | 9.00  15.00  18.00  21.00 |
| 3 | Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девчонок прав? Отметь тот ответ, который тебе кажется верным. | Оля: Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.  Вера: Зубы нужно чистить утром и вечером.  Таня: Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день. | | |
| 4 | Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются твоими друзьями правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки. | Перед едой.  Перед тем, как идешь гулять.  После игры в баскетбол.  После того, как поиграл с кошкой или собакой. | | |
| 5 | Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? | Каждый день.  Два – три раза в неделю.  1 раз в неделю. | | |
| 6 | Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? | Положить палец в рот.  Подставить палец под кран с холодной водой.  Обработать ранку йодом и забинтовать. | | |
| **Для учащихся 5 – 11 классов** | | | | |
| 1 | Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 наиболее важных. | Иметь много денег.  Много знать и уметь.  Быть здоровым.  Иметь любимую работу.  Иметь интересных друзей.  Быть красивым, привлекательным.  Быть самостоятельным (самому решать, что делать, и самому обеспечивать себя).  Жить в счастливой семье. | | |
| 2 | Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? В приведенном перечне отметь 4 наиболее важных для тебя. | Хорошая наследственность.  Регулярные занятия спортом.  Выполнение правил ЗОЖ.  Знания о том, как заботиться о своем здоровье.  Хорошая экология.  Возможность лечиться у хорошего врача.  Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.  Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.) | | |
| 3 | Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?  «1» - ежедневно  «2» - несколько раз в неделю  «3» - очень редко, никогда | Утренняя зарядка, пробежка.  Завтрак.  Обед.  Ужин.  Прогулка на свежем воздухе.  Сон не менее 8 ч.  Занятия спортом.  Душ, ванна. | | |
| 4 | Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? Отметь свой вариант. | Да, конечно.  Забочусь недостаточно.  Мало забочусь. | | |
| 5 | Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ. | Да, очень интересно.  Скорее интересно.  Скорее не интересно.  Не интересно. | | |
| 6 | Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?  «1» - часто  «2» - от случая к случаю  «3» - никогда | В школе.  Дома.  От друзей.  Из книг и журналов.  Из передач радио телевидения. | | |
| 7 | Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь…  «1» - интересно  «2» - не всегда интересно  «3» - не интересно | В школе.  Дома.  От друзей.  Из книг и журналов.  Из передач радио телевидения. | | |
| 8 | Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе? Какие их них ты считаешь интересными и полезными?  «1» - проводятся интересно  «2» - проводятся не интересно  «3» - не проводятся | Уроки, обучающие ЗОЖ.  Лекции о том, как заботиться о здоровье.  Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.  Спортивные соревнования.  Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья.  Праздники, вечера на тему здоровья. | | |

Ключ к анкете (индивидуальная обработка результатов).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Для 3-4 класса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № вопроса | | | | | | Баллы за ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Показатель А. Знание правил пользования средствами гигиены* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Мыло | Зубная щетка | | | Мочалка | | | | | | | Полотенце для рук | | | | Зубная паста | | Шампунь | | Тапочки | | | | Полотенце для тела | |
| баллы | 0 | 2 | | | 2 | | | | | | | 0 | | | | 0 | | 0 | | 2 | | | | 2 | |
| Если сумма баллов составляет | | | | | 6 или 8 – достаточная осведомленность  4 – недостаточная осведомленность  0 или 2 – незнание правил пользования средствами гигиены. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель Б. Осведомленность о правилах организации режима питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №2 | Расписание … - вариант 1 | | | | | | | | | | | | | | | Расписание … - вариант 2 | | | | | | | | | |
| баллы | 4 | | | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | |
| Показатель С. Осведомленность о правилах гигиены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 | По вечерам | | | | | | Утром и вечером | | | | | | | | | | | | | По утрам | | | | | |
| баллы | 0 | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| №4 | Перед чте-нием книги | | Перед посеще-нием туалета | | | | После посеще-ния туалета | | | | | | Когда заправил постель | | | Перед едой | | Перед прогулкой | | После игры в баскетбол | | | | После игры с кошкой | |
| баллы | 0 | | 2 | | | | 2 | | | | | | 0 | | | 2 | | 0 | | 2 | | | | 2 | |
| №5 | Каждый день | | | | | | Два – три раза в неделю | | | | | | | | | | | | | 1 раз в неделю | | | | | |
| баллы | 4 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | 0 | | | | | |
| Если сумма баллов составляет: | | | | | | | 18 или 20 – высокий уровень осведомленности;  12 и больше – удовлетворительный уровень осведомленности;  Меньше 12 – недостаточный уровень осведомленности. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель В. Осведомленность о правилах оказания первой помощи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 6 | Положить палец в рот | | | | Подставить палец под кран с холодной водой | | | | | | | | | | | Обработать ранку йодом и забинтовать | | | | Другие варианты … | | | | | |
| баллы | 0 | | | | 0 | | | | | | | | | | | 4 | | | | 6 | | | | | |
| **Итоговая оценка воспитательного эффекта формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подсчитывается общее количество баллов.  Если сумма баллов составляет: | | | | | | | | | | | | 30 и больше – высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;  24 и больше – достаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;  18 и больше – недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ | | | | | | | | | | | | | |
| **Для 5 – 11 классов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № вопроса | | | | | Баллы за ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель А. Личностная значимость здоровья | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 | Иметь много денег | | Много знать и уметь | | Быть здоровым | | | | | | | Быть красивым, привлека-тельным | | | | Иметь люби-мую работу | | Иметь интерес-ных друзей | | Жить в счастли-вой семье | | | | Быть самостоя-тельным | |
| баллы | 0 | | 1 | | 2 | | | | | | | 0 | | | | 1 | | 0 | | 2 | | | | 2 | |
| Если сумма баллов составляет | | | | | | | | | | | | 6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья;  4-5 баллов – недостаточная личностная значимость здоровья;  Менее 4 – низкая личностная значимость здоровья. | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель Б. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №2 | Насле-дстве-нность | | Деньги для питания, спорта… | | | | | Хорошая экология | | | | | | Выполнение правил ЗОЖ | | Хоро-ший врач | | Знания о здоровье | | Выполне-ние правил ЗОЖ | | | | Занятия спортом | |
| баллы | 0 | | 0 | | | | | 0 | | | | | | 2 | | 0 | | 2 | | 0 | | | | 2 | |
| Если сумма баллов составляет: | | | | | | | | 6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;  4 балла – недостаточное понимание;  2 или менее – отсутствие понимания. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель В. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 | Утрен-няя заряд-ка | | Завтрак | | Обед | | | | | | | Ужин | | | | Про-гулка | | Сон не менее 8 ч. | | Занятия спортом | | | | Душ, ванна | |
| баллы | За каждый ответ «1» - 2 балла;  За каждый ответ «2» - 1 балл;  За каждый ответ «3» - 0 баллов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Если сумма баллов составляет: | | | | | | | | | | | | 14-16 баллов- полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;  9-12 баллов – неполное соответствие;  8 и меньше – несоответствие распорядка дня требованиям ЗОЖ. | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель Г. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №4 | Да, конечно | | | | | | | | | | | Забочусь недостаточно | | | | | | | | Мало забочусь | | | | | |
| баллы | Необходимо учесть результат ответа на вопрос № 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (14-16)  4 | | (9-12)  3 | | (8 и менее)  2 | | | | | | | (14-16)  4 | | | (9-12)  4 | | (8 и менее)  3 | | (14-16)  2 | | (9-12)  4 | | | | (8 и менее)  3 |
| Показатель Д. Отношение к информации, связанной со здоровьем | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №5 | Да, очень интересна | | | | | | | | | Интересна, но не всегда | | | | | | | Не очень интересна | | | | | Не интересна | | | |
| баллы | 4 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | 2 | | | | | 0 | | | |
| Показатель Е. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №6 | В школе | | | Дома | | | | | | | От друзей | | | | | | Из книг и журналов | | | | Из передач по радио и ТВ | | | | |
| баллы | «1» - 16 | | | «1» - 4 | | | | | | | «1» - 4 | | | | | | «1» - 4 | | | | «1» - 4 | | | | |
| «2» - 8 | | | «2» - 2 | | | | | | | «2» - 2 | | | | | | «2» - 2 | | | | «2» - 2 | | | | |
| «3» - 1 | | | «3» - 1 | | | | | | | «3» - 1 | | | | | | «3» - 1 | | | | «3» - 1 | | | | |
| **Подсчет итогового балла:**   * Сумма баллов в графах «Дома», «От друзей», «Из книг» и «Радио и ТВ»; * Количество баллов графы «В школе» разделить на найденную сумму.   **Если итоговый балл равен:**   * 2,5 – 4 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы; * 1 – 2,5 балла – недостаточно регулярное информационное влияние школы; * Меньше 1 – информационное влияние школы нерегулярное. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель Ж. Оценка значимости информационного влияния школы в сравнении с другими источниками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №7 | В школе | | | дома | | | | | | | От друзей | | | | | | Из книг и журналов | | | | Из передач радио и ТВ | | | | |
| баллы | «1» - 16 | | | «1» - 4 | | | | | | | «1» - 4 | | | | | | «1» - 4 | | | | «1» - 4 | | | | |
| «2» - 8 | | | «2» - 2 | | | | | | | «2» - 2 | | | | | | «2» - 2 | | | | «2» - 2 | | | | |
| «3» - 1 | | | «3» - 1 | | | | | | | «3» - 1 | | | | | | «3» - 1 | | | | «3» - 1 | | | | |
| **Подсчет итогового балла:**   * Сумма баллов в графах «Дома», «От друзей», «Из книг» и «Радио и ТВ»; * Количество баллов графы «В школе» разделить на найденную сумму.   **Если итоговый балл равен:**   * 2,5 – 4 балла – достаточно регулярное информационное влияние школы; * 1 – 2,5 балла – недостаточно регулярное информационное влияние школы; * Меньше 1 – информационное влияние школы нерегулярное. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Показатель И. Оценка учащимися личностной значимости мероприятий по формированию ЗОЖ, проводимых в школе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №8 | Уроки, обучающие ЗОЖ | | | Лекции о здоровье | | | | | | | Показ фильмов | | | | Спортивные соревнования | | | | Викторины, конкурсы и т.п. | | | | Праздники, вечера | | |
| Баллы | «1» - 2 | | | «1» - 2 | | | | | | | «1» - 2 | | | | «1» - 2 | | | | «1» - 2 | | | | «1» - 2 | | |
| «2» - 1 | | | «2» - 1 | | | | | | | «2» - 1 | | | | «2» - 1 | | | | «2» - 1 | | | | «2» - 1 | | |
| «3» - 0 | | | «3» - 0 | | | | | | | «3» - 0 | | | | «3» - 0 | | | | «3» - 0 | | | | «3» - 0 | | |
| Если сумма баллов составляет: | | | | | | | | | 10-12 – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;  6-9 – недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе;  менее 6 – низкая значимость мероприятий, проводимых в школе. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итоговая оценка воспитательного эффекта формирования у школьника ценностей здоровья и ЗОЖ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подсчитывается общее количество баллов.  Если сумма баллов составляет: | | | | | | | | | | | 45-60 – высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;  30-44 – достаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;  20-29 - недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ;  менее 20 – отсутствие воспитательного эффекта. | | | | | | | | | | | | | | |

***Литература:*** Ю.В. Науменко - Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. М., «Глобус», 2009. Серия «Управление школой». стр. 62- 69.